



Motivation

– Hur lärare motiverar inaktiva/lågaktiva barn i skolan till rörelse under lektionerna i idrott och hälsa

Leyli Lisa Almali

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 106:2011

Lärarprogrammet 2010-2014

Handledare: Kajsa Jerlinder

Examinator: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställning

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur man som idrottslärare kan motivera inaktiva samt lågaktiva barn till fysisk rörelse under idrottstimmar.

Frågeställningar:

- Vilka strategier använder idrottslärare för att motivera inaktiva elever till att delta i undervisningen?
- Hur fungerar dessa strategier?

Metod

Studien har en kvalitativ ansats och består av intervjuer och observationer, detta för att hitta svar på studiens frågeställningar. Fyra olika idrottslärare har intervjuats, två av dessa lärare har även observerats under deras lektion. I studien har tre slumpmässigt valda klasser observerats. Studiens teoretiska utgångspunkt är motivationsteorin.

Resultat

Studien visar att positiv feedback är en stor källa till motivation. Genom att skapa meningsfullhet i ämnet idrott och hälsa så ökar man motivationen hos barnen. Dessa strategier fungerade till stor del hos alla barn.

Slutsats

Det är viktigt att skapa meningsfullhet för eleverna för att de ska känna motivation. Men även som lärare att finna motivation i sitt arbete

Nyckelord: Motivation, meningsfullhet, symboler: Motivation, meaningfulness, symbols

Innehållsförteckning

Sammanfattning	
Innehållsförteckning	
1. Inledning	4
2. Bakgrund	4
2.1 Begrepp	5
2.1.1 Meningsfullhet	5
2.1.2 Självbestämmande	5
2.2 Tidigare forskning	5
2.3 Teoretiska utgångspunkter	7
2.3.1 Motivation som begrepp	7
3. Syfte & Frågeställningar	8
4. Metod	9
4.1 Urval	9
4.2 Genomförande	9
4.3 Databearbetning	10
4.4 Tillförlitlighetsfrågor	11
4.5 Etiska överväganden	11
5. Resultat	12
5.1 Intervjuerna	12
5.2 Observation	14
6. Diskussion	15
Slutsats	18
Metoddiskussion	18
Referenslista	19
Bilaga 1	21
Bilaga 2	22
Observations anteckningar på motivation	23

1. Inledning

Jag har fått uppleva motgångar med elever som inte vill delta under idrottstimmarna under min VFU tid. Jag vill i mitt enskilda arbete på grundnivå undersöka hur olika lärare går till väga när de motiverar de elever som inte vill delta samt är lågaktiva i undervisningen i ämnet idrott och hälsa. Samt vilka metoder de använder för att motivera elever att delta.

Det är viktigt att man är fysiskt aktiv redan som barn. Men då många barn inte idrottar utanför skolan, är skolans idrottstimmar en viktig del av elevers hälsa där de får möjlighet att vara fysisk aktiva. De få timmar som eleverna har idrott och hälsa under deras vecka i skolan ska vara till nytta, främst för deras hälsa. De barn som är överviktiga kan känna motgång och därmed prestera sämre än de andra barnen. Jag anser att motivationen som läraren ger eleverna är viktig och därför är ambitionen med detta arbete att nå ökad kunskap om hur lärare motiverar elever till fysisk rörelse.

Skolan bör sträva efter att göra ämnet idrott och hälsa till en meningsfull upplevelse. De elever som är aktiva utanför skolan har en positiv inställning till motivationen kring ämnet (Sandahl 2004), medan elever som inte är aktiva på fritiden har möjligheten att få röra sig under skolans timmar. Det är därför av stor vikt att ta upp begreppet motivation, och granska ämnet ur elevernas perspektiv (Redelius 2004).

”Om läraren tror att eleven kan lyckas ökar motivationen och därmed möjligheten att nå målen. Motivation, som bland annat definieras som individens önskan att delta i lärandeprocesser, påverkas av både inre och yttre faktorer.” (Skolverket)

Detta visar att yttre faktorer så som lärarens tro på eleven är ytterst viktig för elevens motivation och utveckling.

2. Bakgrund

Enligt LGR11 ska eleverna uppnå följande i ämnet idrott och hälsa:

“Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott

och hälsa är en tillgång för både individen och samhället". (Skolverket)

Det är vår uppgift som lärare att arbeta med att motivera elever till att delta i undervisningen för att kunna nå målen i skolan. Målen är skrivna för både lärarna och eleverna. Men som lärare måste man hitta sina egna verktyg för att hjälpa eleverna att uppnå målen.

2.1 Begrepp

2.1.1 Meningsfullhet

Martin Hugo skriver i sin avhandling om upplevelser av meningslöshet. Han menar att orsaken till elevers misslyckanden under skolåren inte har att göra med att eleverna har för låg intelligens utan att eleverna har förlorat förtroendet för skolan och dess meningsfullhet.

Det finns elever som känner att det inte finns någon mening med att de ska delta.

Hugo (2010) hävdar att lärare missar att skapa meningsfullhet för eleverna under lektionerna.

Detta gäller alla ämnen i den svenska grundskolan, där bland annat idrott och hälsa ingår.

2.1.2 Självbestämmande

Christian Carlsson (2019) har genomfört studier kring motivation där han nämner begreppet *självbestämmande motivation* och han menar att detta är den typen av motivation som gör oss fortsatt drivande i aktiviteten. Carlsson (2019) har använt sig av författaren Karin Weman Josef (red) som lyfter fram tre grundläggande behov. Det första är att människan behöver känna att denne gör självständiga val, det andra är där människan behöver känna sig duktig och det sista är då människan vill känna gemenskap. Genom självbestämmande motivation ökar vår ansträngning, uthållighet, och intresse vilket gör så att vi presterar bättre och stannar inom aktiviteten en längre tid. Drivmotorn i detta är frivillighet, samt att lära sig och utvecklas. I studien nämner Carlsson vidare kring Weman Josef:s (red) syn på motivation att det varken är svart eller vitt, ofta handlar det om en kombination av drivkrafter.

2.2 Tidigare forskning

Jane Meckbach (2004) har gjort en studie kring motivation inom ämnet idrott och hälsa.

Resultatet visar att idrottslärare bör motivera och uppmuntra elever i ämnet för att de ska uppleva den fysiska aktiviteten som någonting roligt. En stor del av idrottslärarna som deltog i studien försökte stimulera eleverna till att hitta en aktivitet som de själva trivdes med. Genom

att idrottsläraren höll en varierad idrottsundervisning med olika aktiviteter, skulle detta hjälpa eleverna att hålla sig fysiskt aktiva i framtiden. (Meckbach, 2004, s. 83-96).

De intervjuade lärarna i studien ville att deras elever skulle ha roligt genom fysisk aktivitet under idrottstimmarna. (Meckbach 2004)

Meckbach menar att lärarna i studien måste uppmuntra, motivera samt försöka nå sina elever. Hennes ställningstagande är att lärarna planerar för att särpräglade ämnet idrott och hälsa.

I en studie gjord av Berglund & Sjödin (2005) påvisar idrottslärarna i undersökningen att kontakten med eleverna är viktig och att kunna ge positiv feedback men även att lyfta fram de elever som är svaga för att hjälpa dem att stärka den egna självkänslan. Ett exempel på hur man som lärare kan öka elevens motivation är att sätta på musik under idrottspassen och även dela upp eleverna efter individuell nivå eller efter intresse. Idrottslärarna i studien lyfte även fram vikten av att uppmärksamma eleverna på vad en dålig kost och inaktiv livsstil kan innebära (Berglund & Sjödin, 2005).

Jenner (2004) tar upp om att lärarens förväntningar på eleven har en avgörande betydelse när det gäller att skapa motivation. Lärarens positiva förväntningar leder till goda resultat, och därmed leder de negativa förväntningar till dåliga resultat.

Författaren nämner även att en del forskare hävdar att yttre belöningar hämmar människans inre motivation, och menar att fokus borde läggas på att stärka elevens inre motivation. Detta kan man göra genom att skapa meningsfullhet på lektionen.

Meningsfullheten kan skapas genom drivkraften till ett mål. Målen kan exempelvis vara att få höga betyg eller komplimanger det vill säga yttre motivation, eller i form av glädje, stolthet och självförverkligande som är den inre motivationen. Dessa mål är de som styr elevens motivation menar författaren. Genom att skapa inre motivation får eleven en helt annan upplevelse jämfört med att fokusera på de yttre målen. När man fokuserar på de yttre målen kan intresset för att lära sig saker försvinna. (ibid)

Några andra som talar om motivationsteori är Hassmén och Hassmén. De definierar motivation på ett likande sätt som Jenner (2004) gör. Även de lyfter fram motivation som en faktor, och för att skapa motivation måste där finnas ett mål som individen eller gruppen ska

uppnå. Om målet uppnås stärks individens självförtroende och framgångskänslan blir högre. Elever som är prestations- och processmålsorienterade får här en positiv upplevelse till att fokusera och göra ett hårdare arbete, för att nå framgång. De finns även de elever som är mer resultatorienterade, dessa elever uppnår inte samma typ av glädje vid lyckanden så som eleverna som är prestations- och processorienterade gör. Så det optimala är att utgå ifrån sin egen prestation och skapa viljan till att utvecklas, individen är ute efter nya utmaningar som utvecklar ny kunskap (Hassmén och Hassmén 2010).

2.3 Teoretiska utgångspunkter

2.3.1 Motivation som begrepp

Hur kan vi då förstå begreppet motivation? Det finns olika perspektiv på detta som jag ska lyfta fram ur olika teorier. Enligt Stensmo är motivation kraften som ger människans beteende energi och riktning, alltså sätts människan i rörelse av vissa processer. Människan behöver både inre och yttre motivation som drivkraft för att lära sig nya saker.

”En lärare eller ledare som har till arbetsuppgift att sätta andra i rörelse mot bestämda mål kan benämnas motivatör.” (Stensmo, 2008, s. 117)

Om man går tillbaka i tiden på hur man såg på motivation kan man se det ur den grekiske filosofens Epikuros syn på hedonistisk teori. Vi människor försöker närma oss mål som vi förknippar med något lustfyllt som till exempel välbefinnande, behag med mera och försöker hålla oss undan från det som är olustfyllt till exempel smärta eller obehag. Han menar att vi människor förhåller oss till tiden och rummet genom närmanden och undvikanden. Dessa begrepp förklarar han på tre olika sätt. Den hedonistiska motivationsteorin kännetecknas av målet att uppnå något eller målet att undvika något. ”Dessa typer av mål kan finnas inom en människa i form av behov eller känslor eller i omvärlden i form av yttre belöningar man söker uppnå eller yttre bestraffningar man söker undvika. Mål kan också uppkomma genom interaktion mellan människan och hennes omvärld.” (Stensmo 2008 s.117)

Det första som Stensmo (2008) nämner utifrån begreppet motivation är den *Inre motivationen*. Han beskriver det som mål som ska uppfyllas och tillfredsställas inom individen själv. Som känslor som kan följas och potentiella resurser som kan utvecklas. För

att nyfikenhet, glädje och intresse ska väckas hos individen behövs en inre drivkraft alltså en inre motivation. Detta kan skapas genom att man känner att man har lyckats med det man gör. Om individen känner inre motivation kan detta resultera i bättre resultat, den inre motivationen kan också väckas genom individens intressen. Intresset kan därmed integreras med medverkan i undervisningen. På det sättet väcks glädjen och självkänslan som eleven kan vidareutveckla genom livet.

Yttre motivation är det andra som lyfts fram inom begreppet motivation. Detta beskrivs som att de mål som ska strävas efter, ligger i den omgivande miljön. Som till exempel belöning som kan vara komplimanger, ökad muskelmassa, eller viktnedgång. Stensmo menar att belöningen skiljer sig åt beroende på vad målet är. Skam är en annan faktor som påverkar individen på ett negativt sätt, det gör så att motivationen sänks. Detta kan man också koppla till Skinners (1974) beteendeteori (Behaviorism). Där man använder olika typer av belöningar och bestraffningar som kan användas för att förstå motivation i det mänskliga beteendet. Man kan belöna eleverna genom att de får bra betyg då de utfört det de ska. Straffet skulle kunna vara att de inte får godkänt på grund av att de inte utfört det de ska. (Stensmo 2008, s.119). Den sista begreppsförklaringen är *interaktiv motivation*. Med detta menar man att motivationen formas i ett samspel mellan en situation och en person. (Stensmo 2008, s.120) Yttre motivation och inre motivation är det som utmärker begreppet motivation tydligast enligt författaren. (Stensmo 2008, s.119) Läraren som är i klassrummet är elevernas motivator, lärarens uppgift är att bringa möjlighet till elevernas lärande. (Stensmo, 2008 s.124) Ett annat begrepp är *amotivation* som förklarar då en individ försöker sig på någonting så som en aktivitet eller ett moment och som sedan misslyckas med detta, vilket leder till att motivationen sjunker. En individ kan fundera över olika sätt att kunna klara olika aktiviteter eller moment. Om individen då känner sig osäker på om denne kommer klara detta kan även det leda till *amotivation*. Känslan för amotivation kan kopplas till känslan av hjälplöshet och brist på kontroll. (Hassmén & Plate 2003, s.172)

3. Syfte & Frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur man som idrottslärare kan motivera inaktiva samt lågaktiva barn till fysisk rörelse under idrottstimmarna.

Studiens frågeställningar är:

- Vilka strategier använder idrottslärare för att motivera inaktiva elever till att delta i undervisningen?
- Hur fungerar dessa strategier?

4. Metod

Studiens ansats är kvalitativ och metoderna för datainsamlingen är intervjuer och observationer. Genom att göra intervjuer utifrån valda frågor som är knutna till studiens forskningsfrågor, kunde jag få tydliga svar från lärarna men även ha möjligheten att ställa följdfrågor till dem. Observationstillfällena gav en bild av vad som gjordes under lektionen, här kunde intervjufrågorna kopplas till observationen. Dessa två metoder kompletterar varandra vilket gav mig djupare svar och en tydligare bild kring studiens syfte.

4.1 Urval

Jag valde två olika skolor att utföra min studie på, båda var mina tidigare VFU skolor. Intervjuerna gjordes med fyra olika idrottslärare, två från en skola och de andra två från en annan skola. De lärare som jag intervjuade undervisade elever mellan årskurs 1 och 9. Observationerna gjordes vid tre olika tillfällen med slumpmässigt valda klasser där jag observerade situationer som gav mig grund för att svara på mina forskningsfrågor.

4.2 Genomförande

När jag hade valt ut de skolor som jag skulle utföra min studie på tog jag kontakt med de lärare som skulle intervjuas. Jag berättade vilka mina forskningsfrågor var och vad intervjufrågorna skulle handla om. Jag berättade även för lärarna att jag skulle göra observationer vid tre olika tillfällen. Vi bestämde tre olika tillfällen som passade och därmed blev det slumpmässigt utvalda klasser som observationerna gjordes på. När tiden för de olika intervjuerna kom satt vi i ett litet rum avskilda från de andra lärarna och eleverna. Detta så att intervjun skulle genomföras så ostört som möjligt. Jag berättade för varje intervjuperson att inspelning skulle ske och utefter godkännande kunde intervjun sättas igång. Under intervjun förde jag små anteckningar, som jag sedan samlade ihop med det inspelade materialet. Intervjun tog ca 20 till 25 min per lärare. Allt material transkriberades där viktig information

skrevs ned och mindre viktig sållades bort. Genomförandet av alla tre intervjuer gjordes precis på samma sätt. Under observationstillfällena blev jag presenterad för eleverna och jag berättade även för dem vad min uppgift var. Jag satte mig vid sidan av och förde anteckningar kring det jag såg och det som var relevant för studien enligt mitt observationsschema.

Som intervjuare vill jag själv motivera den personen jag intervjuar. Därför är det viktigt för mig att berätta vad studien handlar om och även fånga den intervjuades intresse genom att visa att han eller hon är viktigt för undersökningen. (Patel 2011, s.74)

Efter att jag hade gjort mina intervjuer skrev jag ner på ett papper vad jag skulle titta på under observationen. Jag letade efter situationer med positiva tillrop från lärare, där jag även fick se hur dessa tillrop hade sin påverkan på elevernas motivation. Jag valde ut situationer som kopplades till min studie och även till de svar som jag hade fått från intervjuerna. Jag observerade aktivt de två lärarna och försökte knyta an till deras svar under intervjuerna.

Jag började med att skriva ner mina frågor som skulle leda till min forskningsfråga. Mina frågor har jag ställt utifrån ”tratt-tekniken” som Patel (2011) framhäver. Han menar att det gör så att intervjupersonen blir mer aktiverad, och personen i fråga får uttrycka sig mer öppet. Jag börjar med att ställa stora öppna frågor som exempelvis, *Hur länge har du jobbat som idrottslärare?* och sen går över till mer specifika frågor som i mitt fall handlade om motivation. (jmf.Patell 2011, s.78)

4.3 Databearbetning

Med hjälp av en mobiltelefon spelades intervjuerna in. Efter inspelningen transkriberades materialet. Transkriberingen skedde direkt efter intervjuerna för att ha dem i färskt minne och få en bra helhetsbild av dem. (Patel & Davidsson, 1994, s.101)

Patel & Davidsson (1994) skriver om ett tillvägagångssätt som man kan använda vid intervjuer. Precis som i denna intervju sades en hel del som inte hade med forskningsfrågorna att göra. De menar att utfyllnadsord som ej är relevanta för studien kan tas bort och behöver inte vara med vid transkriberingen. (Patel & Davidsson, 1994, *ibid*). Intervjuerna har bearbetats med utgångspunkt i studiens syfte.

Genom observationerna som gjordes valdes relevanta situationer ut. Ett mönster kring positiv feedback samt meningsfullhet sågs vid varje observationstillfälle. Genom att anteckna dessa situationer som uppstod vid observationstillfällena samlades där information till uppsatsens syfte. Majoriteten av dessa anteckningar påvisade liknande resultat som sedan samlades in till observationsresultat.

4.4 Tillförlitlighetsfrågor

Reliabilitet och validitet är två begrepp som all forskning ska förhålla sig till. Reliabiliteten ifrågasätter tillförlitligheten i en studie, i detta fall om man skulle få samma resultat ifall studien skulle göras till exempel på en annan skola. I denna studie ett kvalitativt arbetsätt använts, vilket kan äventyra tillförlitligheten om intervjufrågorna skulle ställas till helt andra lärare och andra elever. (Trost, 2010, s. 143). Dock stärks tillförlitligheten genom att intervjuerna har spelats in, vilket gör så att intervjuerna kan spelas upp om och om igen.

Validiteten stärks genom att intervjuerna har gjorts både på lärare men även på elever, där dessa har olika syn på ämnet. Intervjupersonerna har även fått öppna frågor där de har kunnat prata mer djupt om själva frågorna som de har fått. Till exempel följdfrågor på de svar som gavs. (Patel och Davidson (2003, s. 96-101)

4.5 Etiska överväganden

Individskyddskravet kan konkretiseras i fyra allmänna huvudkrav på forskningen.

(www.vr.se)

Under min intervju och observation har jag även tagit hänsyn till de forskningsetiska principerna. De huvudsakliga kraven är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (www.vr.se)

Jag besökte de idrottslärare som skulle delta i min studie och berättade vad min uppgift var. *Nyttjandekravet* tillgodosågs då jag berättade vad intervjufrågorna skulle handla om och att jag därefter skulle observera två av dessa lärare. I början av intervjun berättade jag även för dem jag skulle intervjuas att han/hon fick avbryta när som helst under intervjun. När jag skulle observera berättade jag för eleverna vad jag gjorde där och varför. Samt vad materialet skulle användas till och enbart för detta (www.vr.se)

Samtyckeskravet beaktades genom att jag tog kontakt med rektorn på skolan för att få ett godkännande för att kunna genomföra undersökningen. (www.vr.se)

Konfidentialitetskravet uppfylldes genom att jag berättade för lärarna att de är anonyma i intervjun. De benämns Lärare 1, lärare 2 och så vidare. Under observationen använder jag förkortningar som L, E1 och E2 och så vidare. som motsvarar lärare och olika elever. (www.vr.se)

Informationskravet tillgodosågs då lärarna fick reda på vad syftet var med denna studie och även vilka studiens forskningsfrågor var. Jag berättade även lite kort om hur intervjuerna skulle genomföras och de frågor som skulle ställas, och hur observationstillfället skulle ske.

5. Resultat

Studiens resultat redovisas utifrån studiens frågeställningar med hjälp av intervjuer och observationer av de lärare och elever som ingår i studien. Citaten som är tagna från intervjuerna är utifrån ordningen på studiens forskningsfrågor. Lärarna har fått benämningarna Lärare 1, Lärare 2, Lärare 3 och Lärare 4, medan eleverna har fått benämningarna E1,E2,E3 och E4.

5.1 Intervjuerna

Lärarna som blev intervjuade var eniga om att en omotiverad elev är en elev som inte visar något intresse för ämnet. Detta genom att till exempel inte ta med sig ombyte till lektionen, eller en elev som står vid sidan av och tittar på. En av lärarna menar att de som har bättre förutsättningar som till exempel den som är aktiv på fritiden är mer motiverad än den som är inaktiv på fritiden. Till skillnad från en motiverad elev som visar intresse och vill delta.

...en motiverad elev gör det som ska göras oavsett om det är något denna elev ogillar, han eller hon frågar om djupare övningar. En omotiverad elev står passivt och tittar oftast på vad de andra gör. (Lärare 1)

Lärare 1 säger att hon använder mycket peptalk innan lektionen börjar. Hon säger att hon berättar för eleverna vad och varför de ska få göra de ska under lektionen, och att hon vill att

de ska vara aktiva under lektionen. Hon säger att hon använder positiv feedback som motivations strategier. *Jag försöker stärka det som eleverna kan* säger hon. Lärare 3 säger att *Positiv feedback är ett bra sätt att nå ut till eleverna, man berättar för dem att de gör bra ifrån sig*. Under observationstillfället används det ofta positiv feedback från läraren till eleverna.

...Det är viktigt att peppa och berömma eleverna samt att få dem att förstå att ämnet är viktigt och inte går att välja bort bara för att det kan upplevas som svårt. (Lärare 4)

Deras kommentarer stärkte elevernas motivation och eleverna fortsatte att vara fysisk aktiva under lektionen. På frågan om vilken motivationsfaktor som hade störst betydelse svarade några av lärarna att vännerna i klassen hade stor påverkan. Att de vill vara lika bra som de andra, att de jämför sig mycket med varandra. Under observationen såg jag att vänner hade en inverkan på motivationen hos vissa elever.

När jag ställde frågan till de intervjuade vad de generellt sett tror är den huvudsakliga anledningen/orsaken till att elever inte deltar i undervisningen, svarade en lärare att hon tror att det beror på fysisk omognad. En elev som inte tror att den kan utföra en övning vill inte visa sitt misslyckande för de andra eleverna.

Lärare 3 säger att det är viktigt för elevernas motivation att man berättar för eleverna att det är viktigt med fysisk aktivitet och om man inte deltar kan det påverka betygen.

...Jag berättar för dessa elever hur viktigt det är att vara fysisk aktiv och även hur det kan påverka deras betyg ifall de inte deltar. Oftast brukar de hjälpa... (Lärare 3)

Lärare 2 sa att man försöker intressera sig för det som eleverna tycker är roligt.

Så att man kan ge en meningsfullhet till eleverna, det tyckte hon var viktigt.

Jag såg under observationen att genom att skapa mening i det som eleverna gör under lektionen höjs deras motivation.

Lärarna var eniga om att extraidrott var någonting som de tog hjälp av då det är ett bra sätt att hjälpa de elever som inte klarar av det som de ska under de vanliga idrottslektionerna. En av de intervjuade lärarna tog upp hur extraidrott är till stor hjälp för de omotiverade eleverna.

...Oftast har det hjälpt med extragymnastik och med stöd hemifrån. Eleverna har fått bättre självförtroende och klarar den vanliga idrotten mycket bättre. (Lärare 2)

Sammanfattningsvis ser man här ovan ett tydligt mönster från de intervjuade lärarna att de lägger stor vikt på ständig feedback till eleverna. Genom att de motiverar eleverna med olika typer av feedback får de motivationen till att fortsätta och pröva om på nytt, även om de misslyckas eller inte kan. Meningsfullhet är även en annan stor faktor till att motivationen höjs för de inaktiva eleverna.

5.2 Observation

Från observationerna som gjordes har jag valt ut det som är mest relevant för denna studie. För att kunna koppla ihop resultatdelen med studiens forskningsfrågor. Under observationerna inträffade både förväntade saker och icke förväntade saker. Här följer några situationer. En elev ska träna på att göra en kullerbytta under idrottslektionen. Målet är att han ska bocka av övningen sin lista som han har fått. Läraren ser eleven som bara står och inte gör någonting, läraren säger till honom att öva så att han kan klara det och bocka av det. Läraren kommer tillbaka till eleven efter fem min och då visar eleven vad denna har tränat på. Eleven klarar av att göra kullerbytta och får därmed en bock och signatur från läraren. Läraren ger muntlig positiv feedback i form av utrop som "*Braaa!!!*" och "*du har gjort den bästa kullerbyttan hittills*" Eleven fortsätter till nästa övning.

En annan elev ska träna på att hänga upp och ner i ringar. Eleven går bland sina kompisar och tittar på vad de gör och ser att de klarar sina uppgifter galant. Hon tappar lusten att försöka. Läraren säger till henne att öva. Läraren går till en annan elev. Den omotiverade eleven står fortfarande och bara tittar. Eleven håller i ringarna och hoppar lite på mattan, och då tar lektionen slut.

En tredje situation är från en lektion när eleverna ska visa läraren hur man "bygger tak" genom att förflytta fötterna på ribbstolarna. Alla elever vill visa så att de kan få en bock att de har gjort det. En elev sitter på tjockmattan och tittar på. Det är dags för eleven att visa. Hon säger att hon inte kan och att hon inte vågar hänga upp och ner. Hon står med fötterna på mattan och börjar ta upp ett ben i taget på ribbstolen.

Läraren berömmar och säger att det är bra. Läraren går fram och tillbaka och tittar även på de andra eleverna. Eleven upprepar och säger att hon inte kan. Läraren sätter sig bredvid henne

och pratar med låg röst, han frågar henne varför hon inte tror på sig själv, och att han vet att hon kan! Eleven tittar ner på sina fötter och ger inget svar. Läraren klappar eleven på ryggen och reser sig upp och går. Eleven sitter kvar en stund, sen kommer de andra elever som vill försöka. Eleven ställer sig på sidan och kollar.

6. Diskussion

Studiens utgångspunkt var att ta reda på vilka strategier en lärare har för att motivera sina elever i ämnet idrott och hälsa. Lärarna som intervjuades tyckte att feedback var en viktig del av motivationen, främst positiv feedback. Lärarna tyckte att det var viktigt att man gav eleverna mycket beröm och peptalk. Genom att prata om ämnets betydelse kring vad den har för betydelse för eleverna och varför man gör vissa aktiviteter under lektionen, gav även det eleverna motivation kring ämnet. Stensmo (2007) skriver om den *Yttre motivationen* som individen har. Han skriver att den yttre motivationen kan komma från belöning som i denna studies fall är komplimanger. Genom att en elev får höra att hen är duktigt på någonting som den utför, ökar man som lärare dennes självkänsla och får denne att vilja prestera mer eller bättre. Två lärare som intervjuades berättar att de säger till eleverna att de får välja någonting som de själva tycker är roligt, antingen till nästa tillfälle eller när den första övningen är klar. Genom att belöna eleverna på det här sättet kan deras motivation öka. Detta kan vara till en fördel till viss del, men det är viktigt att man fullföljer det som lärare, att man talar om för eleverna att ifall de inte deltar aktivt under den första övningen som läraren har bestämt så blir det inget eget val efteråt.

I den nya läroplanen (LGR 11) står det att eleven ska uppnå "*Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv...*" Vår uppgift som lärare är att eleverna ska få chansen att uppnå detta mål genom att vi skapar en positiv miljö för eleverna. Det kan handla om att finnas tillgänglig för eleverna när de behöver någonting, försöka se till så att alla elever känner sig bekväma och trygga. Men även skapa harmoni i omgivningen mellan eleverna.

Under ett tillfälle vid observation var det en tjej som skulle utföra en övning. Hon vågar inte riktigt ta för sig och backar undan från uppgiften. Läraren pratade med eleven och frågade henne varför hon inte trodde på sig själv, och berättade att han visste att hon kunde om hon bara försökte. Eleven tvekade vid flera tillfällen att fullfölja uppgiften. Denna situation kan

kanske kopplas till ett beteende hos en individ som bygger på tidigare reaktioner och känslor vid eller efter en behaglig/obehaglig händelse. (Phillips & Soltis 2008 sid, 24). Kanske ska man som lärare fundera över *varför* den här eleven inte vill delta, ifall det kan bero exempelvis på att eleven har fått uppleva något slags obehag förut när hon har gjort övningen eller känt obehag av annat slag. Man kan som lärare prata lite mer djupgående med den här eleven, och fråga henne varför hon inte vill genomföra övningen. Har det med rädsla att göra så är man där och hjälper med varje steg. Att man ska se det på en djupare plan än att hon bara inte vill, och försöka få henne motiverad genom att hon gör framsteg och ha en dialog med eleven. I intervjun som gjordes var det några lärare som tog upp om extra undervisning i ämnet idrott och hälsa de menar att det är där dessa elever kan få tid för att öva och få hjälp med det de har svårt för.

Under intervjuerna ställdes frågan: *Vad det bästa sättet att motivera elever som är omotiverade till att delta i skolundervisningen och vilka motivationsfaktorer hos eleverna de tror har störst betydelse för att de deltar aktivt på idrottslektionerna?* En lärare svarade att man berättar för eleverna att de är viktigt med fysisk aktivitet och att om man inte deltar aktivt kan det påverka betygen. Som tidigare togs upp under rubriken bakgrund nämndes det om Hugo (2010), som hävdade att elevers misslyckanden i skolan inte berodde på att eleverna har för låg intelligens, utan om inte lärarna skapar en skolsituation och lektioner som känns meningsfulla för eleverna, minskar elevernas inställning till att undervisningen är meningsfull (ibid). Det som jag kan se från min observation var att direkt när en lärare skapade meningsfullhet med det han eller hon gjorde under lektionen till exempel när en lärare sa till en elev att han skulle träna på en övning så att han kunde sätta sitt godkännande på elevens papper. Det som sågs direkt var hur eleven började träna och ville klara av det som han skulle. Hans motivation var att få en bock på sitt papper och målet var att klara av kullerbyttan. Genom att berätta för eleverna vad det är de ska klara av och varför ges övningarna betydelse. Eleven strävar att få högre betyg och genom att den visar en aktiv sida under lektionen får den ett positivt resultat genom sitt betyg. Å andra sidan finns det elever som inte alls bryr sig om sina betyg, då ska man försöka att skapa meningsfullhet på ett annat sätt, till exempel genom glädje. Läraren ska försöka fånga det som eleven tycker är roligt och koppla in det i övningen så att just denna elev också känner meningsfullhet.

Gruppsyck kan vara en faktor som inverkar på motivationen. Två av de lärare som jag intervjuade menar att eleverna jämför sig mycket med varandra, till exempel om de andra kan bättre tappar de sugen och kan förlora motivationen. Om dessa elever istället känner att de kan lika bra som de övriga kan motivationen stärkas.

Tidigare skrevs om en elev som inte ville utföra en övning för att hon sa att hon inte kunde, och även om en elev som blev påverkad av sina kompisar under lektionens gång när hon skulle träna på en övning.

Det kan vara en flicka som till exempel har förlorat sin mamma nyligen och känner absolut ingen motivation att delta under idrottstimmen, för det enda hon tänker på är sin mamma och den sorgen som hon känner inom sig. Det kan vara en pojke som har en pappa som har alkoholproblem och dricker på vardagarna. Pappan ställer till med högljudheter hemma och barnet får till exempel problem med att sova. Eleven ska upp tidigt dagen där på för att gå till skolan, han har inte fått någon sömn och känner ingen motivation till att vara aktiv. Samma sak gäller även dessa elever som var med under min observation, man kan prata med eleven varför just hon till exempel inte vågar vara upp och ner. Det kan bero på olika saker, ett skulle kunna vara att hon tidigare kanske har ramlat och slagit sig då hon har varit upp och ner vid något tillfälle.

Under observationen var det en flicka som tittar på sina kompisar och vågar själv inte utföra övningen. Kan eleven vid ett tidigare tillfälle ha blivit retad för att hon inte har kunnat klara av det som hon ska? Är hon rädd för att det ska ske igen eller försöker hon istället att undvika situationen? Här tror jag att det är mycket viktigt att skapa meningsfullhet så att hon förstår varför hon gör det som hon ska göra men också hitta meningsfullhet genom att eleven tycker det vi gör är roligt.

Slutsats

Genom mycket positiv feedback och uppmuntran från läraren får eleverna motivation till att delta. Och även att skapa meningsfullhet som till exempel att prata om den fysiska hälsan, och även deras betyg som har en påverkan för gymnasiet. För vad eleverna gör under lektionen, gör så att eleverna känner motivation i ämnet idrott och hälsa. Under min observation har lärarnas strategier fungerat på dessa elever. Alla strategier som lärarna nämnde under intervjun användes dock inte under de observerade lektionerna. Alla lärare måste ta tiden att förstå varje elev som en enastående individ.

Metoddiskussion

I denna studie fick den som blev intervjuad prata brett kring de olika frågorna som ställdes, på det sättet fick man en djupare förståelse kring vad de menade med sina svar.

Bjorndal (2009) hävdar att ett kvalitativt upplägg är mer ostrukturerat och mer flexibelt än ett kvantitativt tillvägagångssätt. Ett kvantitativt datainsamlingsmaterial är mer strukturerat och därför valde jag ett kvalitativt tillvägagångssätt för att få en djupare förståelse. Men ett kvantitativt sätt kan underlätta en jämförelse mellan data från olika människor och olika sammanhang. Här får man reda på det man vill ha svar på med mer exakta tolkningar. (Cato R. P. Bjorndal 2009, s. 107-108)

Det finns en risk vid transkribering att relevant information går förlorad. Men observationerna gav en tydligare bild av vad som sades vid intervjuerna och på så vis stärkte de både metoderna varandra. Min medverkan vid observationerna kan också ha påverkat resultatet och gett en annan bild än den som ges i den här uppsatsen.

Referenslista

Bjørndal, Cato R. P.(2009) *Det värderande ögat*. Liber

Engström, L-M. (2010). *Smak för motion- fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitets förlag.

Faskunger, J, (2002). *Motivation för motion: hälsovägledning steg för steg* Farsta: Sisu idrottsböcker.

Hassmén, Peter, Hassmén, Nathalie & Plate, Johan (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur

Hassmén, Peter & Hassmén, Nathalie, *Idrottsledarskap*, 1. utg., Natur & kultur, Stockholm, 2010

Lalander P., & Johansson T. (2007) *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Studentlitteratur

Larsson H., & Meckbach J. (2007) *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Liber

Larsson, Håkan & Redelius Karin. (2004). *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.

Janson A., & Danielsson P. (2003) *En handbok för föräldrar och proffs. ÖVERVIKTIGA BARN*. Forum Stockholm

Jenner, H. (2004). *Motivation och motivationsarbete i skola och behandling. Myndigheten för skolutveckling; Forskning i fokus, nr 19*. Stockholm: Liber.

Berglund, E & Sjödin, F. (2005) *Motivation inom ämnet idrott och hälsa - En intervjustudie av lärares uppfattningar om motivationens betydelse för ämnet Idrott och Hälsa*. Examensarbete Umeå universitet

Patel, Runa, & Davidsson, Bo. (2011) *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur

Phillips, D.C. (2008) *Perspektiv on learning*. Teachers College Press

Stensmo, C. (2008) *Ledarskap i klassrummet*.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

<http://www.idrottsforskning.se/den-viktiga-inre-motivationen-sa-stodjer-du-den-som-idrottsledare/>

http://www.ibl.liu.se/student/bvg/filarkiv/1.77549/Forskningsetiska_principer_fix.pdf

<http://www.skolverket.se>

<https://www.vr.se/>

<http://www.uppsatser/DIVA.se>

Bilaga 1

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Syftet med min uppsats var att undersöka hur man som idrottslärare kan motivera inaktiva samt låg aktiva barn under idrottstimmarna till fysisk rörelse.

De frågeställningar som jag kommer att använda mig av är:

- Vilka strategier använder idrottsläraren för att motivera inaktiva elever till att delta i undervisningen?
- Fungerar dessa strategier?

Vilka sökord har du använt?

Motivation, habitus, symboler, forskningsetiska principerna

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog, Stockholms Bibliotekskatalog, Google

Sökningar som gav relevant resultat

GIH:s bibliotekskatalog och Google.

Kommentarer

Det var inte så svårt att hitta bra forskar avhandling då

Bilaga 2

Intervjuguiden

1. Hur länge har du jobbat som idrottslärare?

2. Hur många timmar har eleverna idrott i veckan?

3. Hur tycker du att fördelningen med idrottstimmarna skulle sätt ut per klass? Fler? Eller färre? Och varför?

4. Vad gör så att du som idrottslärare känner dig motiverad i ditt yrke? Och varför?

5. Under dina lektionstimmar händer de ofta att eleverna inte deltar i undervisningen? Vad gör de i så fall istället?

6. Vad tror du generellt sett är den huvudsakliga anledningen/orsaken till att elever inte deltar i idrott och hälsoundervisningen?

7. Vad är det enligt dig som är mest utmärkande hos en elev som är motiverad respektive omotiverad att delta i undervisningen?

8. Hur gör du för att motivera eleverna att delta aktivt på idrottslektionerna? Hur hanterar du elever som utifrån din uppfattning är omotiverade?

9. Vad anser du vara det bästa sättet att motivera elever som är omotiverade till att delta i skolundervisningen (i idrott och hälsa) ? På vilket sätt? (Vilka motivationsfaktorer hos eleverna tror du har störst betydelse för att de deltar aktivt på idrottslektionerna?)

10. Hur använder du feedback & ger konstruktiv kritik (i sådana situationer?)

11. Med hjälp av dina motivationsstrategier (som du nämner ovan), ser du någon utveckling i dessa elever?

Bilaga 3

Observations anteckningar på motivation

L = Lärare

E1, E2, E3, E4 = olika elever

Tillfälle 1: Eleverna har redskapsgymna

Elev 1 som ser uttråkad ut står vid sidan av klassrummet och kollar på de andra elever.

Läraren ropar högt att E1 ska träna på att göra kullerbytta så att L får bocka av det från E1s lista. L kommer till E1 efter 5 min, E1 ska göra en kullerbytta.

L - "Braaa!! Du har gjort den bästa kullerbyttan hittills."

Elev 2 sitter på en bänk framför hennes klasskamrater med ett hopprep i handen. Hon ska träna på att hoppa hopprep med vartannat ben. Men ser inte så lust fylld ut. Läraren kommer fram till E2 och frågar hennes ifall hon vill visa för honom att hon kan. E2 nickar och ställer sig upp från bänken. Hon hoppar vartannat ben men misslyckas. Hon frågar om en till chans, L låter hennes göra igen. E2 klarar det den här gången

L - "Snyyyggt! Du kan ju bli världs bäst på att hoppa hopprep ju! "

Tillfälle 2: Specialidrotts timme

Elev 3 ska träna på att hänga upp och ner i ringar. E3 går runt bland sina kompisar och tittar på vad dem gör. Hon ser att dem klarar uppgifterna galant. Det verkar som att E3 tappat lusten till att försöka. Läraren säger till att hon måste klara de, och att hon lika gärna kan börja innan lektionen tar slut. L går till en annan elev som ska visa vad denna kan, E3 står fortfarande bredvid och kollar. L tar tag i E3 och följer henne till ringarna. E3 håller i ringarna och hoppar lite. Då är de dags att plocka undan.

De två tillfällena visar på hur läraren berömmar sina elever utefter vad de gör. Han ger positiva kommentarer.

Tillfälle 3: Redskapsgympa

Några elever är samlade på en tjockmatta, där de ska visa läraren hur man "bygger tak" genom att förflytta fötterna på ribbstolarna. Alla är ivriga på att visa så att L kan sätta signatur på deras papper. Elev 4 sitter på kanten av den tjocka mattan och kollar på eleven som visar för L. L säger att de är E4s tur att visa. E4 säger att hon inte kan och att hon inte vågar hänga upp och ner. E4 ställer sig på händerna och börjar stegra med benen på ribbstolen.

L- "Braa! Försök mer!"

L tittar samtidigt på en annan elev, E4 tittar på L och slutar försöka, hon kollar åt ett annat håll och verkar vara besvärad av någonting. L lämnar mattan och går till de andra eleverna. De går 8 min och E4 sitter fortfarande kvar på mattan och kollar på de andra. L ropar på E4 och säger att hon ska öva lite mer, hon prövar men så fort L tittar bort sätter hon sig ner. E4 ropar på L att han ska komma och kolla på henne. L kommer och E4 gör samma steg hon gjort innan och hoppar ner med fötterna och säger : "Jag kan inte".

L säger till E4 att komma och sätta sig bredvid honom. Han pratar med låg röst och frågar "Varför tror du inte på dig själv? Att du faktiskt kan?". E4 mumlar och tittar på de andra. L säger " Du måste öva för att du ska kunna klara av de, och jag vet att du vågar!". L lämnar mattan och går till en annan elev. E4 går mot ringarna och hänger lite i dem medans hon tittar på de andra eleverna. Lektionen tar slut.

Observations tillfälle 4: Konditionsträning

Alla elever är deltagande. Läraren ger ständigt positiva kommentarer. Om något behövs göras bättre säger han de och sedan ger han beröm (förstärkning)